



# 大三小だより

令和8年1月30日  
練馬区立大泉第三小学校  
校長 高野 正之  
No. 699

## 受援力の大切さ

校長 高野 正之

「皆さんは、『自分が、もし汚い水を飲まないといけない生活をしていたら』と、想像したことはありますか。」

この問いと共に、西アフリカ・トーゴの村で茶色く濁った水を飲む少年の写真が映し出されました。子供たちは驚いた様子で、じっと舞台のスクリーンを見つめています。写真の横には、「どんなに汚くても、この水を飲むしかない…」との一文が添えられていました。

先日のユニセフ集会では、児童会の子供たちがユニセフの活動を知ってもらおうと資料を準備し、発表しました。命の危険にさらされながら過酷な環境で生活をしている人々が、世界にはたくさんいることを自分たちの言葉で伝えました。今週実施した募金活動には、たくさんの子供たちが参加してくれました。ご協力くださった保護者の皆様に感謝申し上げます。

医師の吉田穂波さんは、助けを求め、助けを受ける力である「受援力」が大切だと指摘しています。

「実は、頼った側が助かるだけでなく、頼られた側にもプラスの面がある。頼られると『人の役に立ちたい』『感謝されたい』という気持ちが満たされ、自己肯定感が高まる。結果、頼られた側の心身の健康状態が良くなるのが、医学的研究からも分かっています。」

人生では、自分だけではどうにもならない状況に直面することがあります。そのようなとき、かけてもらう一言、さりげない心遣いにどれだけ励まされることか。困ったときはSOSを出し、誰かに頼ることができる。そのような安心感をもてる、身近な支え合いを広げていきたいと強く思いました。

### ●2月の生活目標 「体をきたえよう」

一年で一番寒い時期ではありますが、よく学び、よく遊び、よく食べ、よく眠ることなどを通して、体の抵抗力を高め、病気に負けないよう体を鍛えていきます。手洗い、うがいをこまめに行い、感染の予防に努めます。ご家庭でも声かけをお願いします。



### ■教材費の引き落としについて

教材費の引き落とし日が、2月5日（木）となっています。6年生以外の学年は、今年度最後の引き落としになります。残高の確認など、保護者の皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

### ■転居・転学のお知らせはお早めに！

在籍する児童数によって、新年度の学級数が決まります。転居や転学する予定が分かりましたら、担任を通じて早めに学校へお知らせください。

(例) 70人→35人、35人の2学級

71人→24人、24人、23人の3学級 (\*35人を超えると学級数が増えます。)

## 2月の行事予定

日	曜	時程	朝の時間	行事予定	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	日									
2	月	通	全校朝会	J T (ジョギングタイム) 始	5	5	5	5	5	5
3	火	通	モジュール	J T	5	5	6	6	6	6
4	水	通	モジュール	J T	4	5	5	5	5	5
5	木	通	朝学習	J T 安全指導	5	5	5	6	6	6
6	金	通	朝読書	J T 終	5	5	6	6	6	6
7	土									
8	日									
9	月	通	モジュール	クラブ活動⑨終 (3年クラブ見学) 大泉図書館見学 (いちょう)	5	5	6	6	6	6
10	火	通	朝学習	避難訓練	5	5	6	6	6	6
11	水			建国記念の日						
12	木	通	児童集会	たてわり集会⑧ 幼保小交流 (そあ季の花保育園)	5	5	5	6	6	6
13	金	通	朝読書	新1年生保護者会	4	4	6	6	6	6
14	土									
15	日									
16	月	通	全校朝会	後期委員会④ 幼保小交流 (西大泉保育園)	5	5	5	5	6	6
17	火	通	モジュール		5	5	6	6	6	6
18	水	<b>特</b>		特別時程 4時間授業	4	4	4	4	4	4
19	木	通	音楽朝会	音楽朝会 (金管バンド)	5	5	5	6	6	6
20	金	通	朝読書		5	5	6	6	6	6
21	土									
22	日									
23	月			天皇誕生日						
24	火	通	朝学習	読書週間②始	5	5	5	5	5	5
25	水	通	朝学習		4	5	5	5	5	5
26	木	通	音楽朝会	音楽朝会 (6年生を送る会)	5	5	5	6	6	6
27	金	通	朝読書	6年生を送る会 読書週間②終 保護者会 (3・4年)	5	5	5	5	6	6
28	土									

### 最終下校時刻

通常時程：【4時間】 13：20 【5時間】 14：45

【6時間】 15：30 (クラブがある日は15：35、委員会活動がある日は15：20)

特別時程：【4時間給食あり】 13：00